

# Interventionsmaßnahmen gegen Prüfungsangst



## (1) Kompetenzaufbau

- Fehler und Schwächen analysieren (vgl. *Schulaufgabenportfolio!*)
- Lücken im Grundwissen und in den Grundfertigkeiten schließen
- angemessener Lernaufwand in der Prüfungsvorbereitung (vgl. *Schulaufgabenvorbereitung!*)
- Lernen auf Verstehen hin ausrichten
- Beschäftigung mit Aufgaben auf allen Schwierigkeitsstufen

### Einüben von Selbstinstruktionen (= sich selbst Handlungsanweisungen geben):

- gedanklichen Rückbezug auf den behandelten Stoff herstellen:
  - *Die Aufgabe steht in dem Kapitel zum Thema ...*
  - *Dort geht es darum, dass man ...*
  - *Die Musteraufgabe im Unterricht haben wir nach folgendem Schema gelöst: 1 ... 2 ...*
- Regelformulierungen aus dem Heft wörtlich auswendig lernen;  
im Rahmen der Hausaufgabe: laute Selbstinstruktion,  
im Rahmen der Schulaufgabe: leise Selbstinstruktion;

### Nachhilfe:

- besser durch Außenstehende als durch die Eltern (Erfolgsdruck steigt; Scham vor Geschwistern)
- Schüler muss Bereitschaft zu aktiver Mitarbeit entwickeln
- rechtzeitiger Beginn, nicht erst kurz vor der Prüfung
- aktuelle Hausaufgaben sollte der Schüler i.d.R. selbst bearbeiten
- dem Schüler Hilfe zur Selbsthilfe geben
- **keine Erklär-, sondern Arbeitsnachhilfe**
- **überprüfen, ob das Erklärte tatsächlich beherrscht wird**
- evtl. einstellen, wenn die Aufmerksamkeit des Schülers im Unterricht nachlässt

### typische Fehler im Rahmen der Prüfungsvorbereitung:

- zu später Beginn (→ zeitliche Überlastung; keine Zeit zum Defizitabbau)
- Wiederholung alten Stoffes nur vor der Prüfung, nicht laufend
- Stoff wird nur angeschaut, das Beherrschen wird nicht überprüft / es wird nicht geübt
- Schwierigkeitsniveau der geübten Stoffgebiete ist nicht repräsentativ für die Prüfung
- es werden nur bestimmte Aufgabenformate geübt
- Aufgaben werden zwar geübt, doch die dafür benötigte Zeit ist zu lang

## (2) Veränderung von Kognitionen (= Denkmuster)

- In welchen Bereichen hat der Schüler keine Angst?
- In welchen Bereichen hat der Schüler Ängste erfolgreich überwunden? Wie?

### realistische, positiv formulierte Selbstinstruktionen:

- *„Ich bestehe die nächste Matheprüfung mit einer Notenstufe besser.“*
- *„Ich werde ruhig und gleichmäßig aus dem Bauch heraus atmen.“*
- *„In dem Moment, in dem ich auf das Angabenblatt blicke, bin ich voll konzentriert.“*
- *„Ich bearbeite diese Aufgabe nach folgendem Schema: 1 ... 2 ... „*

### Katastrophengedanken auf ihre tatsächliche Schwere hin überprüfen:

- „*Wenn ich in der Schulaufgabe versage, falle ich durch.*“  
→ Kenntnis über den Modus der Notenberechnung vorhanden?  
→ Bedeutung eines Wiederholungsjahres für den Schüler erkunden!
- „*Wenn ich eine schlechte Note schreibe, werde ich von ... geschimpft / ausgelacht / ...*“  
→ Rückmeldungen über Leistungen und Verhalten nicht als Aussagen über die ganze Person werten!
- „*Wenn ich durchfalle, verliere ich meine Freunde.*“  
→ Sind das echte Freunde?  
→ Wie schnell könntest du in der Vergangenheit neuer Freunde finden?
- „*Wenn ich durchfalle, muss ich die Schule verlassen.*“  
→ Sind alle Alternativen des gegliederten Schulsystems bekannt?  
→ Wichtig ist, sich nur das zuzumuten, was man im Moment ertragen und leisten kann – spätere Korrekturen sind immer möglich!

### Gedanken im Falle einer Blackout-Situation:

- „*Was ich in den letzten vierzehn Tagen gelernt habe, ist noch immer in meinem Kopf.*“
  - „*Jetzt konzentriere ich mich auf die Prüfung, Sorgen kann ich mir später noch machen.*“
  - „*Je mehr ich mir eine Sechs erlaube, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich eine schreibe.*“
  - „*Hilf mir, Angst – du bewirkst, dass ich die Sache ernst nehme und mich gut konzentriere.*“
  - „*Jetzt werde ich ganz ruhig und tue genau das, was ich so gut geübt habe: Genau lesen, ...*“
- All diese Selbstinstruktionen sind in der Prüfungssituation nur erfolgreich, wenn sie im Rahmen der Hausaufgabe und der Prüfungsvorbereitung wiederholt trainiert wurden!

### Bewusstmachen des eigenen Einsatzes:

- Lerntagebuch führen
- Lernzeit vor der Prüfung in Minuten addieren → „schöne große Zahl“
- auf ein Blatt Papier ein Schutzschild malen mit dieser Zahl darauf  
→ als Schutzschild für die Prüfung in die Hosentasche stecken
- Probeschulaufgabe schreiben
- auf ein Blatt Papier ein Schutzschild malen mit dem Satz  
„Probeschulaufgabe: erfolgreich bestanden“  
→ als Schutzschild für die Prüfung in die Hosentasche stecken

### realistisches Anspruchsniveau setzen

- Eltern: eigene Erwartungen überdenken
  - Schüler: Selbstbewertung statt Vergleich mit Geschwistern / Mitschülern / Freunden
  - Schüler: eigene Erwartungen überdenken
- Methode der kleinen Schritte!!!

### Grundselbstbewusstsein stärken:

- sich realistische Vergleichsmaßstäbe suchen
- in allen Lebensbereichen die eigenen Stärken suchen:  
Schule, Freizeit, zwischenmenschliche Beziehungen, Charakter, Aussehen, ...  
→ Positivliste anlegen und täglich sichtbar aufhängen
- sich nach jedem negativen Gedanken ein positives Selbstfeedback geben:  
„Nicht nur die dreckige Erde sehen, sondern all die schönen Pflanzen, die auf ihr wachsen.“
- „Was interessiert Menschen in 20 Jahren an mir?  
Meine Lateinnote in der 8. Klasse oder meine Persönlichkeit?“

### (3) Die Prüfungssituation managen

#### Tag vor der Prüfung:

- keine Probeschulaufgabe mehr
- ablenkendes Freizeitprogramm mit körperlicher Aktivität (→ Müdigkeit, besserer Schlaf)
- vor dem Einschlafen ein Ritual finden, das Geborgenheit vermittelt (Kuscheltier, Lieblingshörkassette, Lieblingslied aus dem letzten Urlaub, ...)

#### unmittelbar vor der Prüfung:

- am Morgen der Prüfung – wenn möglich – zu Fuß / mit dem Fahrrad zur Schule kommen
- in der Pause Klassenkameraden meiden, die sich (ungewollt) gegenseitig in Panik versetzten
- sich mit Hilfe eines guten Freundes ablenken
- sich selbst ablenken durch z.B. die Lektüre eines witzigen Buches
- sich bewegen → Stresshormone abbauen
- mit niemandem über die Prüfung selbst sprechen
- niemandem mehr Fragen zum Lernstoff stellen
- „Im Moment habe ich noch allen Grund, ganz ruhig und entspannt zu sein.“
- „Die erste Nervosität erinnert mich daran, eine Entspannungstechnik anzuwenden.“
- „Die erste Nervosität aktiviert meine Energien.“
- „Die erste Nervosität hilft mir, mich zu konzentrieren.“

#### während der Prüfung:

- erst einen Überblick über die Aufgaben verschaffen
- Aufgabenstellung langsam mit Lineal und Stift lesen → Schlüsselwörter unterstreichen
- erst leichte, dann schwere Aufgaben bearbeiten
- die Uhr als Hilfsmittel ansehen (→ während der Prüfungsvorbereitung mit der Uhr trainieren!)
- schnellere Bearbeitung einzelner Mitschüler bedeutet nicht unbedingt bessere Bearbeitung
- Ohrstöpsel verwenden bei Geräuschempfindlichkeit
- einen Talisman verwenden und berühren, der eine eigene Stärke symbolisiert und bereits die Prüfungsvorbereitung begleitet hat
- Entspannungstechniken einsetzen

#### Gedanken im Falle einer Blackout-Situation:

sich selbst einen Gedankenstopp befehlen!

- „Hilf mir, Angst – du bewirkst, dass ich die Sache ernst nehme und mich gut konzentriere.“
- „Jetzt konzentriere ich mich auf die Prüfung, Sorgen kann ich mir später noch machen.“
- „Je mehr ich mir eine Sechs erlaube, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich eine schreibe.“
- „Was ich in den letzten vierzehn Tagen gelernt habe, ist noch immer in meinem Kopf.“
- „Zu dem Thema weiß ich Folgendes: 1 ... 2 ... 3 ...“
- „Jetzt werde ich ganz ruhig und tue all das, was ich so gut geübt habe: Genau lesen, ...“
- „Um die Aufgabe zu lösen, gehe ich nach folgendem Schema vor, das ich in- und auswendig gelernt habe: 1 ... 2 ... 3 ...“

→ All diese Selbstinstruktionen sind in der Prüfungssituation nur dann erfolgreich, wenn sie im Rahmen der Hausaufgabe und der Prüfungsvorbereitung immer wieder trainiert werden!



Karin Hellmich, Beratungslehrerin